

Bulletin mensuel

FAVORISER UN CHANGEMENT SAIN

Santé du cœur et de la circulation

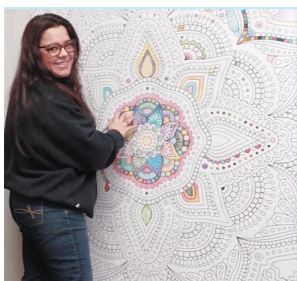
Les maladies du cœur demeurent l'une des principales causes de décès, mais la plupart des cas peuvent être prévenus grâce à de bonnes habitudes au quotidien. Connaissiez les signes avant-coureurs : la douleur à la poitrine, l'essoufflement, les étourdissements ou une fatigue inhabituelle ne devraient jamais être ignorés. Prenez soin de votre cœur en bougeant régulièrement et en passant du temps dehors, en mangeant une alimentation équilibrée riche en fruits, légumes et grains entiers, en gérant votre stress et en dormant suffisamment. Des dépistages réguliers de la pression artérielle, du cholestérol et de la glycémie permettent de repérer les risques tôt.

Purolator Santé en action

Nous avons vaincu la grisaille ce dernier mois en participant à des activités virtuelles portant sur la gestion du stress, la visualisation et la fixation d'objectifs, en profitant de la musique pour l'esprit et de plusieurs autres habitudes saines à réaliser à son propre rythme — toutes consignées sur une carte de BINGO « Chasser la grisaille ».

Merci à toutes et à tous pour votre participation et félicitations à nos personnes gagnantes.

Les faits saillants de Purolator Santé!



Personne en vedette – Purolator Santé: Tara Hannah, Chef d'unité à Pickering (ON)

Tara est une membre très engagée du conseil DEIB, intervenante en premiers soins en santé mentale (IFSM), championne du mieux-être et a récemment été nommée coanimatrice du réseau des champions du mieux-être. Elle partage constamment de l'information en santé et mieux-être avec son équipe et est enthousiaste à l'idée de poursuivre cet engagement tout en développant une «équipe d'intervention en mieux-être» à son emplacement.

Merci de favoriser des changements sains, Tara!

Calendrier du bien-être

Cliquez ici pour découvrir ce qui se passe en février :

- Étirements et relaxation : séances FR et EN
- Compétences essentielles pour la sécurité psychologique
- Prêts 101
- Préparation à la retraite : séances FR et EN
- Le saviez-vous? Tout sur le PAE

MOMENTS BIEN-ÊTRE

DÉPISTAGE DE LA PRESSION ARTÉRIELLE

Connaissez vos chiffres

- L'hypertension n'a souvent aucun symptôme — un « tueur silencieux ».
- Seul un test peut la détecter.
- Elle peut causer des maladies du cœur, des reins et du cerveau.
- Elle se gère avec une bonne alimentation, l'exercice, des changements de mode de vie et des médicaments.



Ressources Additionnelles

Programme d'aide aux employés et à la famille



Bien-être international de Purolator



Rabais et promotions



JOIGNEZ-VOUS À NOTRE ÉQUIPE

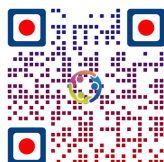
Pour en savoir plus ou pour vous joindre à notre équipe de direction, cliquez sur les boutons ci-dessous :



Purolator
Intervenants en
premiers soins
en santé mentale



Purolator
Champions
du bien-être



Nous contacter:

purolatorhealth@purolator.com
Visitez le site www.purolatorsante.com
pour plus de renseignements et de
ressources.

fevrier 2026